الجديد
فى علاج الشعر

تأليف
محمود النحاس التومى

دار الروضة
للنشر والتوزيع

دار الروضة



DAR El-RAWdAH.
2DARb El-ATRRAk. El-AzHAR

رقم الإيداع ٢٠٠٣/٨٣٠٣
الترقيم الدولى I.S.B.N.
977 - 5481 - 50 - 3

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذى جعل لكل شيء سببا وجعل لكل داء دواء، كما قال رسول الله (صلى الله علية وسلم)

" ما أنزل الله من داء إلا وأنزل له شفاء " صدق رسول الله

وأشهد أن لا إله إلا الله هو الشافى من كل داء ، الكاشف لكل بلاء قال تعالى

﴿ وإذا مرضت فهو يشفين ﴾

هذا الكتيب المتواضع جمع من عدة مصادر وأن شاء الله يجد قارئه ما يحتاج إليه في الموضوع الذى تحدثت فيه وهو يتناول مشاكل فروة الرأس ومحاولة لحل كل هذه الشاكل بمشيئة الله وندعو الله ﷻ أن يكون فيه الخير الكثير والعلاج الناجح لكل مشاكل الشعر وفروة الرأس .

تعريف الكتاب

قصتى مع المستحضر الجديد

بداية الموضوع تبدأ حينما وجدت أن مشكلة تساقط الشّعر انتشرت بصورة غير عادية الجميع يفكرون فى أسلوب القضاء أو الحد من هذه الظاهرة التى تبدأ بتساقط الشّعر عند الرجال ثم تنتهى بالصلع الجميع يفكر ، الأطباء المتخصصون شركات الأدوية مصانع المستحضرات الطبية وكذلك الطب الشعبى كل هؤلاء يفكرون فى طريقة فعالة للحد والقضاء على تلك المشكلة التى قل ما نجد منزل من منازلنا يخلو ممن يشتكى من تلك الظاهرة سواء رجل أو امرأة ، شابا أو عجوز الكل يتسابق لوجود الحل فغالبا ما نقرا فى الصحف والمجلات عن نزول مستحضر جديد بالأسواق وكذلك إعلانات التليفزيون التى تتربع إعلانات مستحضرات التجميل وخاصة زيوت الشّعر فى مقدمتها على عرشها ومن هنا فكرت فى ابتكار لمستحضر جديد لم يكن موجود بالأسواق ولكن مكونات هذا المستحضر هى التى موجودة ومتاحة للجميع فهو يتكون من مجموعة من الأعشاب الطبيعية بالإضافة إلى بعض الزيوت النباتية ولا ادرى أن هذا الموضوع سيكون له هذا الأثر فى جميع النواحى أولا والحمد لله الأثر الفعال وأثر اهتمام الناس به سيدات أو رجال متعلمين وأميين ويرجع الفضل لله ﷻ فهو وحدة الموفق ولكل مجتهد نصيب ومن خلال القراءة فى الكتب الطبية ومعرفة اثر بعض المنتجات الطبيعية فى العلاج هذه المنتجات المليئة بالأسرار ، هذه الأسرار بدا الغرب يبحث عنها ويحاول معرفتها لأن تلك المنتجات مليئة بأنواع كثيرة من العلاجات ، فأنك إذا ذهبت إلى أحد محلات العطارة فسوف تجد أشياء وأشياء منها ما تعرفه ومنها ما لا تعرفه أو حتى سمعت عنة كما أن تلك المنتجات مليئة بالمواد الفعالة إلا منة على جسم الإنسان ولكن إذا استخدمت الاستخدام السليم وإذا استخدمت استخداما سيئا ممكن أن تأتى نتائجها بنتائج عكسية فمثلا الكركديه معروف طبيا

أنـة يعمـل على خفض أو يساعد على خفض الضغط هذا إذا شرب باردا ولكن إذا شرب ساخنا فأنـة يعمـل عـلى دفـع الضغط وبهذا ما يؤكده العلماء والأخصائيون فى مجال طب الأعشاب .

وعندما عرفت قيمه هذه الأشياء الطبيعية وأثرها الجيد على فروة الرأس فكـرت فـى وضـعها فـى صـورة تناسـب العصـر الـذى نحن فيه وتناسـب التطور فى كل الأشياء فلابد للفكرة أن تلاقى الاستحسان لكل مـن حوله مـن حيـث الشـكل والأمـان والنظافة وإلا تكون محل نقد من الجميع .

محور الفكرة :ـ

تقـوم الفكـرة عـلى مزج كميات من الزيوت النباتية بنسـب معينه ويضـاف إلى تلك الزيوت مجموعه من الأعشاب الطبية التى لها أثر جيد عـلى فـروة الـرأس بمقاديـر معيـنه تستخدم هذه التركيبة كدهان موضعى عـلى فـروة الـرأس وتم عمـل ذلـك بفضل الله وتم تجربته على أشخاص كـثيرون مـن الجنسـين ، فبالنسـبة للذكور يمنع تساقط الشّعر ويؤدى إلى الإنـبات وبالنسـبة للسـيدات فهـو يمـنع سقوط الشّعر ويغـذى جـذوره ويقويهـا وهـذه التركيبة تعمل على استثارة خفيفة ومؤقتة للبروتين والدم الـلازم لـتغذيه البصـيلة فتصـل إلـيها فتـبدأ فـى عمـلها كما أن الزيوت المسـتخدمة فـى هـذه التركيبة والأعشاب هى بنفسها تفيد وتغذى وتقوى الشّعر .

بداية الانتشار

عـندما عرضـت الموضوع على أحد الأصدقاء وهو مثقف فأشار إلى أنـه لابـد مـن تسـجيل هذه التركيبة الجديدة وسالته عن مكان التسجيل فقال لى أكاديمية البحث العلمى والتكنولوجيا .

فقمـنا بإحضـار الاسـتمارات الخاصة بالتسجيل وهى تكتب بكل دقـة وكتبـناها وتوجهنا إلى أكاديمية البحث العلمى فى القاهرة وتم دفع

الرسوم الخاصة بتسجيل براءات الاختراع وسجلت والحمد لله وعند دخولى إلى مكتب براءات الاختراع كنت فى اشد حالات الفرح الممزوج مع الخوف الفرح بسبب أن موضوعى يصل إلى هذه الدرجة الممتازة وخوفا من أن لا أستطيع تسجيله لأى سبب ما وفعلا هناك شروط وضعتها الأكاديمية لمنح براءة الاختراع منها أولا أن يتجاوز الابتكار الفحص الفنى الذى يقوم به نخبة من المتخصصين فى كل المجالات كما يجب أن يكون الموضوع المقدم جادا أى يكون هناك جدية فى الموضوع وأن تكون هناك ابتكاريه أى لا يكون الموضوع مكرر أو مستنبط من أحد وأن يكون قابلا للتنفيذ الصناعى ولا يكن خياليا أو مستحيلا وتكون عناصره موجودة بمعنى إلا يأتى بفكرة من واقع الخيال ولا يصعب أو يستحيل عملها كما تم عمل تحاليل لازمة فى مصلحة الكيمياء التابعة لوزارة الصناعة .

بداية نشر الموضوع فى الصحف

أول الصحف التي نشرت موضع الابتكار الجديد هي جريدة أخبار سوهاج حيث أنها اقرب الصحف من حيث المكان إلى ثم بعد ذلك توالى النشر فى مجموعة من الصحف كما اتصل الأستاذ خالد مصطفى الصحفى بوكالة أنباء الشرق الأوسط ووصف لى مقر الوكالة وتم عمل حديث صحفى بقسم التحقيقات بوكالة الأنباء والتقاط العديد من الصور . وما أعجبنى من الصحفيين أن منهم من إذ عرف موضوع فيه فائدة للناس فانة يقوم بعمل مجهود حتى يبرز ذلك الموضوع حتى يتم الاستفادة منة . ثم توالى النشر بعد ذلك .

رأى الأستاذ الدكتور أسامة أحمد الشبراوى رئيس قسم الأدوية والسموم بالمركز القومى للبحوث .

أوضحت الدراسات التى قمنا بها فى قسم الفاراماكولجى على المستحضر الذى قدمه السيد /محمود النحاس حسين أن هذا المستحضر

خـالى مـن التأثير السام فى الجرعات التى أعطيت عن طريق الفم وكذلك فى الجرعات التى أعطيت تحت الجلد فى حيوانات التجارب . كذلك أوضـحت الدراسات الخاصـة بتأثير المادة على الجلد إنه أمن تماما عند استخدامه على الجلد . مما سبق يتوفر للمستحضر عنصر الأمان .

سـواء اسـتخدامه عـن طـريق الفـم أو الحقن تحت الجلد وكذلك مدى الأمان الواسع عند استخدامه موضوعيا عن طريق الجلد . وذلك بعد اختبارات دقيقة للغاية .

الأستاذ الدكتور / أسامة احمد الشبراوى
رئيس قسم الأدوية والسموم
بالمركز القومى للبحوث



الشَّعــــر

مقدمه عامه عن الشَّعر :-

نلاحظ أن كـل الحـيوانات الثديية جسمها مغطى بالشعر وذلك الشعر يعمل على تدفئة هذه الحيوانات كما يحمى جلدها .

الشُعر الموجود على جسم الإنسان اقل كثيرا .

وظيفة الشُعر فى بعض الأماكن فى جسم الإنسان :-

(١) شعر الحواجب : يقى العين من قطرات العرق .

(٢) الشُعر الموجود بالأنف : يعمل على فلترة الهواء الداخل للجهاز التنفسى .

(٣) الشُعر الوجـود بـالإذن : يمنع الأتربة والميكروبات الغريبة من الدخول للإذن .

(٤) منطقه الصدر بالرجال : بها كثافة للشعر وهذا يساعد على تبخير العرق الموجود بالجسم .

(٥) شعر الرأس : يعطى الشكل والجمال كما أنه تاج المرأة .

****

وقد قام العلماء بتقسيم شعر المرأة إلى مراحل مختلفة من العمر :-

(١) منذ الولادة حتى ١٢ سنه ، نجد أن الأم فى هذه المرحلة هى التى تهتم بشعر أطفالها .

(٢) من سن ١٢ سنه إلى ١٥ سنه : يكون الشعر فى قمة حيويته وجماله .

(٣) مـن سن ١٦ سنه إلى ١٩ سنه : يكون الشُعر بطبيعته وليس به أى مشاكل بشرط أن تكون الصحة جيدة .

(٤) مـن ٢٠ سـنه إلى ٣٩ سنه : هذه المرحلة التى يكثر فيها استخدام مستحضرات التجميل .

(٥) مـن سـن ٤٠ سنه إلى ٥٩ سنه : هى الفترة التى يحدث بهـا مشاكل للسيدات والرجال وهى مشاكل سقوط الشَّعر غالبا .

هناك مرحلتين يظهر بهما الشَّعر بجسم الإنسان وهما :-

المرحلة التى قبل سن البلوغ :

مثل شعر الرأس والحواجب وشعر رموش العين ويمتاز هذا الشَّعر بأنه كثيف وغامق .

المرحلة التى بعد سن البلوغ :

يظهر الشَّعر تحت الإبط ويظهر شعر الصدر والذقن للرجال .

****

مكونات الشَّعر :

يتكون الشَّعر من جزئيين أساسين هما :-

(١) الساق: وهو الجزء الظاهر من سطح الجلد .

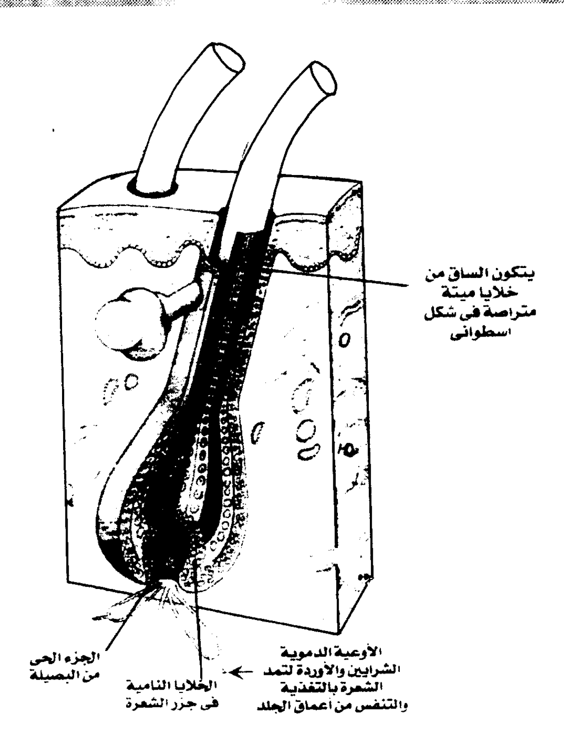
(٢) البصيلة: وهو الجزء المختفى تحت سطح الجلد .

****

البصيلـــــــــة

وهو الجزء الداخل تحت سطح الجلد وكل شعرة موجود داخل جيب أنبوبى الشكل يسمى الحويصلة وعند قاعدة الحويصلة يوجد الجذر وهو البصيلة وهو بيضاوى الشكل ويبدأ من عنده نمو الشَّعر .

وفى الجزء السفلى من الجذور توجد البابلا التى من خلالها تمر الأوعية الدموية التى تقوم بدورها بتغذية الشَّعر بالدم الآتى من الجسم .



(شكل عام يوضح البصيلة)

الكيراتين ومنطقه تكوينه :

والكيراتين : عبارة عن مادة بروتينية وهو المسئول عن جعل الشَّعرة صلبة ويلاحظ أن الشَّعرة فى منطقه البصيلة تكون فى طور النمو . وتكون ضعيفة ، وعندما تصل الشَّعرة إلى منطقه الكيراتين تبدأ الشَّعرة تتصلب وتجمد ثم تتحول الشَّعرة إلى مادة الكيراتين الصلب (الصورة النهائية للشعرة)

الغدد الدهنية :

وهى متصلة بالشَّعرة ومرافقه لها ويلاحظ أنه إذا كان إفراز السيبم كبير يجعل الشَّعر دهنى .

وإذا كان إفراز السيبم قليل يصبح الشَّعر جاف وخشن .

* * * * * * * *

نمو الشَّعر :

نلاحظ أن الشَّعر فى كل فترة من الوقت يحتاج إلى القص وهذا دليل على نموه .

متوسط نمو الشَّعر :

يلاحظ أنه فى اليوم الواحد ينمو الشَّعر بمعدل ثلث مليمتر فى اليوم أى ١ سم شهريا فى المعدل الطبيعى .

دوره نمو الشَّعر :

كل شعر له دوره نمو تختلف حسب نوع الشَّعر وفروه الرأس :

دوره نمو شعر الرأس ٢,٥ سنه كما يلاحظ أن نمو فروه الرأس غير منتظم بمعنى أنه فى بعض الفترات ينمو الشَّعر بسرعة وفى البعض الآخر يكون هناك راحه أو خمول فى النمو .

* * * * * * * *

معدل سقوط شعر فروه الرأس

يكون معدل سقوط شعر فـروه الرأس من ٥٠ ١٠٠ شعره فى اليوم وذلك أثناء الاستحمام أو غسيل الرأس وأثناء عمليه التمشيط ويحل محل الشُعرة التي تسقط شعره جديده .

* * * * * * * *

اللون والملمس :

طبقه الكورتـيكس هى المسئولة عن لون الشُعر ويوجد فى طبقه الكورتيكس نوعين من الصبغات هما :-

صبغه بني مسود " صبغه الملأنين " :

وهى التى تعطى اللـون الغـامق للشـعر ويلاحظ أنه كلما زادت كمـية الميلأنين كلما زاد اللون الغامق وكلما قلت كمية الميلأنين كلما فتح لون الشُعر .

صبغه لونها احمر مصفر :

وهـو لـون الشُعر الأشـقر والأحمر ويوجـد بهذه الصبغة ميلأنين أيضا فى طبقه الكورتيكس .

الملمس :-

هناك ثلاثة أنواع لملمس الشُعر هما :-

(١) الشُعر المجعد
(٢) الشُعر المموج
(٣) الشُعر الأملس

* * * * * * * *

التركيب الكيمائى للشعر

يتكون الشَّعر أساسا من مواد بروتينية مكونه من أحماض أمنيه والمادة الأساسية التي يتكون منها الشَّعر هى مادة الكيراتين . والكيراتين يحتوى على عدد كبير من الأحماض الأمينية التى يصل عددها إلى ١٨ حمض أميني ويلاحظ أن عدد الأحماض الأمينية داخل جسم الإنسان هى ٢٥ حمض أميني يختص الكيراتين ب ١٨ نوع منها وحده .

والكيراتين يوجد منه نوعان :

(١) **كيراتين صلب** : مثل الأظافر والشَّعر .

(٢) **كيراتين طرى** : مثل الجلد .

ويرجع سبب كون الكيراتين صلب أو طرى إلى وجود حمض أميني يسمى السستين .

* * * * * * * *

سقوط الشَّعر

أن ظاهرة سقوط الشُعر لدى الرجال والسيدات تزايدت بصورة واضحة ومزعجه فى هذه الأيام وزاد عدد المترددين على عيادات الأمراض الجلدية ممن لا يشتكون أمراضا عضوية ولكنهم يشكون من تساقط الشُعر الذى يضايقهم ومن المعروف أن ظاهرة سقوط الشَعر بالنسبة للسيدات كلهن تكون عندهن تلك الظاهرة مشكله ومؤرقه وبالنسبة للرجال فهم على قسمين قسم يهتم بمشكله السقوط وقسم لا يهتم به ولا يفكر فيه .

أسباب سقوط الشَّعر :

من المعروف أن هرمون التستوستيرون هو المسئول عن مظاهر الرجولة عند الرجال وفى المقابل فإن هرمون الإستراديول هو المسئول عن مظاهر الأنوثة فى المرأة .

ويلاحظ أن أى اختلال فى نسب هذه الهرمونات فى جسم الإنسان يؤدى إلى مظاهر غير مستحبة .

فمثلا : زيادة هرمون التستوستيرون عند الرجال قد يؤدى إلى سقوط الشّعر والإصابة بالصلع .

الأسباب التى تؤدى إلى سقوط الشَّعر :-

(١) الجانب الوراثى :-

فلاشك أن الوراثة لها دور كبير فى جوانب عديدة لدى الإنسان ومن ضمن تلك الجوانب سقوط الشّعر .

(٢) الجانب النفسى :-

فمن المعروف أن الاضطرابات النفسية المتكررة تؤدى إلى مشاكل عديدة فى الجسم ومشكله سقوط الشَّعر أحد هذه المشاكل .

٣) ازدياد الاضطرابات الفكرية .

٤) الانهماك فى الملذات .

٥) خلال فترة الحمل .

٦) نقص الفيتامينات والزنك .

٧) الإصابة بالأمراض الجلدية .

٨) انتشار الطفيليات فى فروة الرأس .

٩) العادات الغذائية السيئة .

سبب انتشار الصلع بين الرجال وندرته بين السيدات :

أن الهرمون المؤنث يغذى شعر الرأس بصورة خاصة وقد أثبتت قوانين الوراثة المأندلية أن المرأة قليلا ما تكون صلعاء بل أنها ترث صفه الصلع وتظل كامنة فى جسمها وتمكث هذه الصفة كامنة وجواله فى دم المرأة لتهبها إلى أحفادها وأولادها دون أن تظهر فى رأسها والسبب فى ذلك أن مبايض الأنثى ترسل هرمونات خاصة تغذى شعر الرأس

لحد ما ، فإذا ما استأصلت مبيضها بعمليه ما أو اجتازت سنا معينه وهى سن اليأس لوحظ تساقط الشَّعر من الرأس وظهور بعض شعرات فى منطقه الذقن وفى منطقه الشارب .

نبذه هامة (تغيب عن الكثير) :-

أن جميع الأشخاص الذين يعانون من الصلع بجميع أنواعه يحتفظون فى رءوسهم ببصيلات حيه ولكنها خامدة أو كسولة وإذا عولجت جيدا تحركت من جديد وبدأت فى إنتاج الشَّعر لكن درجة الإنبات وغزارة الشَّعر أو خفته مرتبطة بحيوية البصيلات وكميه البصيلات الحية الموجودة فى الجلد .

* * * * * * * *

بعض العلاجات للشعر :

١ ـ دهن الشَّعر **بالحناء** يصلحه .

٢ ـ **التين** : يسود الشَّعر إذا طبخ مع الخل ثم يغسل الشَّعر بذلك الخل .

٣ ـ يغلى ورق **النبق** فى ماء ويغسل به الرأس فأن ذلك يقوى الشَّعر ويطوله ويمنع سقوطه .

٤ ـ يغلى **الحمص** فى الماء ويغسل به كل الجسم فأنه يزيل قشور الشَّعر كما أنه يزيل البقع التى على الوجه .

٥ ـ دهن الشَّعر **بزيت الزيتون** كل يوم يمنع الشيب ويمنع سقوط الشَّعر .

٦ ـ **عصير الكرنب** : إذا عجن به الحناء ووضع على الرأس فأنه يطول الشَّعر ويمنع سقوطه .

٧ ـ **خولأن هندى** : يقوى الشَّعر ويمنع سقوطه .

٨ ـ **الزنجبيل** : يمنع تساقط الشَّعر من الرأس واللحية ويقوى جذوره .

٩ - النبق : يقوى الشَّعر ويمنع سقوطه .

١٠ - البابونج : يستخدم مغلى البابونج فى شطف الشَّعر البنى الباهت ليكسبه بريقا ذهبيا .

١١ - المريمية : يستخدم مغلى المريمية فى شطف الشَّعر لزيادة نموه وكثافته

١٢ - الروأند : يستخدم مغلى جذور الروأند فى شطف الشَّعر لإخفاء الشَّعر (الشايب) .

١٣ - زيت الخروع : وهو يفيد فى حالات سقوط الشَّعر وللعناية بالشَّعر الجاف .

١٤ - نبات الصبار : يستخدم كعلاج لحالات سقوط الشَّعر .

* * * * * * * *

الجرجير لعلاج الشَّعر المتساقط

يمزج مقدار ٥٠ جرام من عصير الجرجير مع مقدار ٥٠ جم من الكحول مع قليل من ورق الورد يدلك جلد الرأس بهذا المزيج يوميا لمدة شهر .

* * * * * * * *

الحلبة وفروة الرأس

أن للحلبة دورا كبيرا فى تخفيض نسبه الكوليسترول بالدم وبذلك فأنها تعمل على خفض ضغط الدم المرتفع وهذا سبب مباشر جعل الحلبة تنجح فى تقويه بصيلات الشَّعر وتقليل نسبه سقوط الشَّعر وذلك أن الصلع فى أحيان كثيرة مرتبط بارتفاع نسبه الكوليسترول فى الدم ، واستخدام الحلبة له فاعليه جيدة فى خفض هذه النسبة كما أن الحلبة ذات قيمه غذائية كبيرة وفوائد طبية عديدة وذلك ما أكدته أحدث الأبحاث العلمية .

* * * * * * * *

المقدونس أو النعناع

وكلاهما يستخدم لتغذيه الشَّعر وإكسابه البريق والحيوية ويستخدم في صورة شاى مركز لشطف الشَّعر ويحضر الآتي :-

يضاف ٤ ملاعق كبيرة من أوراق النبات بعد خدشها إلى لتر ماء مغلى ثم يغطى الإناء ويترك لمدة ٣ساعات وبعدها يصفى ويكون جاهز للاستخدام .

* * * * * * * *

علاج سقوط الشَّعر بالحبة السوداء

عجينه من مطحون الحبة السوداء مضافا إليه عصير الجرجير وملعقة خل صغيرة ثم فنجان من زيت الزيتون ويقلب جيدا ثم تدهن به فروة الرأس مساءا تغسل بعد مرور ٣ ساعات ويكرر ذلك ١١ يوما .

* * * * * * * *

علاج لتطويل الشَّعر :

* طبخ **نبات السمسم** يطول الشَّعر ويحسنه .

* نقيع **حب السمسم** بقشرة يطول الشَّعر إذا غسل به الشَّعر .

* إذا جفف **ورق السمسم** وسحق وخلط بزيت الريحان ووضع على الرأس فأنه يطول الشَّعر .

* **زيت زهر الحناء** يطول الشَّعر ويحسنه .

* غسيل الرأس **بماء السلق** يطول الشَّعر .

* **بذر قطونة** إذا غسل به الرأس حسن الشَّعر ومنع تشققه .

* **جوز السر** إذا دق بعد إحراقه وخلط بالزيت ودهن به الرأس مرارا أنبت الشَّعر وطوله .

* يعصر **الكرات** ويمزج بمرارة خروف ويدهن منه كل يوم مره مع عدم غسل الشَّعر لمدة أسبوع .

* **ورق بـنات السمسـم** يجفـف ثـم يطحـن ويعجـن بزيـت الريحان وتدهن منه الرأس .

* تحنى الرأس **بحناء ومطحون قرنفل** بنسبه ١ : ٢ **بعد عجنها** بالماء وذلك من المساء حتى الصباح ثم يغسل ويمشط الشّعر .

* **ورق المشمش** إذا غسل به الشّعر طوله وحسنه .

ومن الأدوية الصائنة للشعر :

* تؤخذ حناء وتذاب بماء مغلى حتى تصير رقيقة ثم يؤخذ خل جـيد من عنب أسود ويصب على الحناء يسيرا وتجعل فى القمع وتقطر ويدهن به الشّعر ٣ أيام متتاليه .

* يحضر **جـوز السـرو** وقشـوره ويطـبخ بخـل ويطـلى به على الرأس أيام متواليه .

* يؤخـذ مـن **الحناء والكتم** من كل وأحد جزء تعجن بماء نقع فيه قشور الفول والعفص ويدهن به الشّعر .

* **ورق الـتين الـيابس** مـع ورق الـتوت وورق الكـرم وطبخ بماء المطر يدهن به الشّعر يسوده .

* **دهـن الـريحان** مع دهن اللازع (عند العطار) يخلط بمقادير متساوية ويدهن به فروة الرأس .

* **ورق الـريحان** ويضرب فى خلاط فى زيت السمسم ثم يصفى وتدهن منه الرأس مرة يوميا .

* **عصير الجرجير** مضاف إليه مغلى نبات البير وعصير الصبار مفيد لفروة الرأس .

* * * * * * * *

حبه البركة ضيف عزيز :

وحبه البركة لها أهميتها عموما لأنها وكما ذكرها رسول الله ﷺ :

((**فيها شفاء من كل داء**))

وهى تعيد للبشرة نضارتها وتحمى من الأمراض .

* * * * * * * *

الأبحاث العلمية وحبه البركة

أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أن حبه البركة تشفى العديد من الأمراض ولم تعد حبه البركة حبه سوداء صغيرة بل ظهرت فى أشكال عديدة فهى موجودة حاليا على هيئة زيت ومسحوق وكذلك موجودة على هيئة كبسول وقد ذكرتها المراجع العلمية الأوربية والأمريكية وقد التفت إليها العالم بعد اكتشاف أهميتها فى علاج جميع الأمراض وتقويه جهاز المناعة .

* * * * * * * *

الحجاب آمن كل الأمان على فروة الرأس

كثيرا من الناس يريدون التحرر للمرأة وعدم ارتداء الحجاب ويطالبون السيدات بعدم ارتداء حجاب على رءوسهم وهؤلاء متأكدون كل التأكد أن الحجاب ليس له علاقة بتساقط الشعر وهذا ما أكده العلماء وأساتذة الجلدية فى مصر لأن الشَّعرة تتكون من جزئيين :

* جزء تحت الجلد وهو الجزء الحى .

* وجزء خارج الجلد وهو الجزء الميت من الشَّعر .

والجزء السفلى من الشَّعر يستمد كل احتياجاته الغذائية والتنفسية عن طريق الشعيرات الدموية وذلك كله تحت سطح الجلد أى أن تنفس الشَّعر واحتياجاته من الأكسجين تأتيه عن طريق الشعيرات

الدموية وليس من الهواء الخارجى كما يدعى البعض كما أن نسبه تساقط الشعر فى الريف تكون اقل من نسبة التساقط فى المدن وسيدات الريف تكاد تستخدم غطاء الرأس ٢٤ ساعة . فما هى علاقة الحجاب بذلك ؟

إذن الحجاب مفيد فى تجنب الشَّعر للتعرض للكثير من الصبغات والماشيت والفرد بالمواد الكيمائية والشد بفرشاة الشَّعر الأسطوانية والسخونة الشديدة بالمكواة .

* * * * * * * *

التوتر والانفعالات لها دور كبير على فروة الرأس والطب يقضى على تهيج الأعصاب

كان الأجداد فى الماضى يعيشون عيشة بدائية بسيطة برعاية الطبيعة .

لذلك كانت نفوسهم مرحه هادئة تنعم بالهدوء والاستقرار فلما جاءت البلاد المدنية الحديثة حملت معها ما لا عهد للإنسان به وما لا طاقه للناس به وظل كل فرد يشعر بكآبة روحية دون أن يدرك لها سبب وقد أصبحت كلمه العصبى صفه ملازمه لكل شخص يبرر بها ضيق صدره ويعلل بها بعض أخطائه والحياة أصبحت سريعة سرعة الجنون وكل ما حولنا منبه ومثير وأن الطب يرد المزاج العصبى إلى نشاط فى الغدة الدرقية وزيادة فى إفرازها وقد عرف أخيرا أن بعض النباتات لها خاصية ضد الغدة الدرقية تحد من نشاطها ومن هذه النباتات :

الجزر السبانخ الحمص القرع الاجاص الفريز اللوز

وتناول هذه النباتات يهدأ الأعصاب ويخفف من تحمسهم وتأففهم ويرد الطب الحديث سبب فائدة هذه النبات أنها تحتوى على الفيتامين (أ) وهم يرجحونه على المركبات اليودية وكذلك فأن فيتامين

(أ) أنــه بمجرد استخدامه يظهر التحسن فى مخطط الوزن ويسير النبض طبيعيا وتتمثل الأغذيــة فى الجسم تمثلا طبيعيا ويدوم هذا التحسن من ستة اشهر إلى ثمانية اشهر

والعلماء والأطباء النفسيون ينصحون العصبيين ومرهفى الحس أن يلجئوا ما استطاعوا إلى أحضان الطبيعة يداعبهم النسيم العليل وتظللهم الأوراق وتريح أبصارهم الخضرة فتهدأ أعصابهم ويهدأ روعهم وير مون وراء ظهورهم كل ما علق بها من متاعب . ومن ضمن محاولات الشركات العالمية هذه المحاولة .

* * * * * * * *

آلة إنجليزية تسمى منبت الشّعر الكهربى

ظهرت أخيرا آلة قامت بالإعلان عنها وتقوم بأعدادها شركة إنجليزية تشبه هذه الآلة آلة تجفيف الشّعر التى تسلمها السيدات رءوسهن عند مصففى الشّعر التى تحتضن الرأس وكذلك تلك الآلة فأنها تحتضن الرأس وتسلط عليها شحنه وهى من الكهرباء الساكنة فى جلسات أسبوعية ومدة الجلسة ١٢ دقيقة وبعد عدد من الجلسات يعود الحراك إلى بصيلات الشّعر الخاملة لتبدأ فى إنتاج الشّعر من جديد ورغم أن الشركة المنتجة لهذه الآلة لم تكمل إخراجها وتوزيعها أى أنها مازالت فى طور الأعداد إلى أن الإعلان العربى اهتم بها اهتماما بالغا وأعطها اكبر من حجمها حيث أنها نشرت فى العديد من الصحف والمجلات العربية ووسائل الإعلان المختلفة .

* * * * * * * *



(صورة توضح الآلة الإنجليزية ... منبت الشعر الكهربائى)

بعض العلاجات الجراحية

وهناك العلاجات الجراحية التى ظهرت مع التقدم السريع فى جراحات التجميل وذلك بإحدى العمليات الآتية :-

العملية الأولى :-

وتتم هذه العملية بزرع الشَّعر الطبيعي فيتم نقل بصيلات الشَّعر من جانبى الرأس من الخلف ليتم زرعها فى الأماكن الخاليه ومن عيوب هذه الطريقة أنها تتم على مراحل وتستغرق وقتا طويلا ومميزاتها أن الشّعر يكبر وينمو ويقص ويعود للنمو الطبيعى .

العملية الثانية :-

زرع الشّعر الصناعى الخالى من البروتين المسمى (بيوفايبر) وهى طريقه حديثة ومن عيوبها أنها مكلفة ويحدث رفض لهذا الشّعر من قبل الجسم .

العملية الثالثة :-

طريقه لصق الشّعر : لصق الشَّعر طريقه للتعويض الظاهرى للشعر ويتم فيها لصق خصلات خارجية أو ضفائر رفيعة على مسافات متقاربة فى منابت الشّعر ويتم اللصق بواسطة مادة شمعيه ومن عيوب هذه الطريقة أنها قد تكون ظاهرة فى بعض الأحيان كما تحتاج عناية خاصة لفروة الرأس وكذلك تحتاج إلى إعادة لصق كل عدة أسابيع .

العملية الرابعة :-

وهى طريقه ارتداء الباروكة الطبيعية أو البوستيج الثابتة وهذه الطريقة تتم بعمل عينات مطابقة تماما لنفس نوع الشّعر لدى الشخص ويتم تثبيت هذه العينات على الجزء الخالى من الشّعر

العملية الخامسة :-

وهى استعمال الشرائح الجلدية ولفها من جانبى فروة الرأس إلى الإمام وهذه الطريقة تستخدم فى حاله خلو الرأس من مقدمتها .

العملية السادسة :-

وهو استعمال ممدات الأنسجة وهى من العمليات المفضلة بالنسبة للصلع الوراثى ولكن تكلفتها عالية كما أنها تحتاج للمتابعة المستديمة .

العملية السابعة :-

وهى تصغير فروة الرأس باستئصال أجزاء من المنطقة الخالية من الشعر ويتم شد الجزء الباقى من الفروة حتى يمكن تعويض الجزء المستأصل ويتم ذلك على مراحل .

العملية الثامنة :-

توصلت إحدى الدراسات العملية مؤخرا إلى أنه يمكن من خلال إجراء عمليه جراحية دقيقه (ميكروبوينت) يتم أجرائها تحت جلد الرأس وأكدت الدراسة أن هذه العملية يتم أجرائها للرجال والنساء على حد سواء وهى تعيد إليهم بعض شعرهم المفقود وبعدها يمكن للشعر غسله وتمشيطه والجدير بالذكر أن هذه الطريقة تتم على مراحل ويتم إجرائها فى البلاد العربية .

العملية التاسعة :-

وهى استعمال البالونة ويتم فيها غرس كيس طبى اسفل المنطقة المتلئة بالشّعر الطبيعى ثم يتم حقن هذا الكيس بسوائل بكميات مختلفة وعلى فترات متباعدة وذلك بزيادة حجم البالونة وهذا يؤدى إلى فرد وتوسيع منطقه الشّعر إلى المناطق الخالية وعيوب هذه الطريقة أنها غير عمليه فى بلادنا حيث أنها تؤدى إلى تغير واضح فى حجم وشكل الرأس

* * * * * * * *

الأعشاب الطبية اكثر أمان

هناك صيحة عالمية حتى فى الدول المتقدمة تكنولوجيا للعودة بالعلاج إلى الطبيعة وهو ما يسمى بالثورة الخضراء فى الطب وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن الطبيعة منحتنا الشفاء من المملكة النباتية وما أنزل الله من داء إلا أنزل له دواء .

ويؤكد علماء الأعشاب والخبراء فى هذا المجال أن هناك دول عديدة قطعت خطوات كبيرة نحو العلاج بالأعشاب وتأتى ألمانيا على رأس هذه الدول حيث تعتمد ألمانيا نسبه ٤٥٪ فى علاج الأمراض على الأعشاب وطورت استخدامها فيما يسمى (الهومباثى) وهو أصلا من طب قدماء المصريين لكننا للأسف لم نلتفت أليه فى مصر حتى ظهر العالم الألمانى (هاى مأن) منذ ثلاثة قرون وطوره حتى أصبح اكثر من ٨٠ مصحة للعلاج العشبى أما عندنا فى مصر فهناك تجاهل من الأطباء والصيادلة والمواطنين لحقيقة هذا النوع من العلاج إلا أنه فى الآونة الأخيرة بدأت بعض كليات الطب والصيدلة عمل الأبحاث العلمية على الأعشاب كما يقوم حاليا الأطباء فى مراكز البحوث بالبحث لمعرفة أسرار النباتات المختلفة إضافة إلى عقد المؤتمرات التى تنادى بالحفاظ على النباتات التى تنمو فى منطقتى توشكى وحلايب لأن الأعشاب البرية الموجودة فى مصر عامة تعتبر من الثروات القومية التى لابد أن نهتم بها حتى يمكننا الاستفادة منها وقدماء المصريين اكثر شعوب العالم القديم استخداما للنباتات فى مجال التجميل وتعتبر الملكة كيلوباترا اشهر من استخدم الأعشاب والنباتات لأضافه المزيد على جمالها .

الثعلبـــــــة :-

سمى داء الثعلبة بهذا الاسم لأعتراء العلة الحيوان الذكور وهى تساقط الشعر بصورة سريعة فى منطقه الرأس أو اللحية مع سلامه الجلد

علاج داء الثعلبة :-

يخلط **النشادر بالعسل** ويدهن به فروة الرأس إذا كان بها الثعلبة أو فى اللحية .

يدلك مكان الثعلبة **بالبصل مع النطرون** .

يدق **الفلفل الأسود** ويخلط **بالعسل وعصير البصل** فإنه ينبت شعر داء الثعلب طلاء .

إذا حرقت **الحبة السوداء** وتم تنعيمها وعجنت بماء وطلى به أى مكان يراد إنبات الشَّعر فيه نبت فيه .

رماد **الشيح المحروق** مع أى زيت يزيل داء الثعلبة ويزيل قشور الشعر .

يدهن المكان بالمخلوط الآتى :-

عدد ٣ فصوص **ثوم** مهروس .

نصف فنجان **حبة البركة** .

نصف فنجان **زيت زيتون** .

نصف ملعقة **ملح** .

ويوضع **المخلوط** على المكان كالمرهم ويلف بقطعة من الصوف وتكرر هذه الطريقة حتى يزول داء الثعلبة .

النفط الأبيض ينبت شعر داء الثعلبة .

الحلتيت إذا خلط بالخل والفلفل أنبت الشَّعر دهانا أو شرابا .

عصارة الفجل تنبت شعر داء الثعلبة .

إذا دق **بذر الفجل** وعجن بزيت فجل أبرىء داء الثعلبة بعد تنقيه البدن وشرط مكان الثعلبة بشفرة معقمه

إذا حرق **البصل** ووضع رماده على داء الثعلبة أنبت الشَّعر فيه .

عرقسوس ينفع فى داء الثعلبة دهانا بعد التدليك بقطعة من القماش الخشن .

الثوم إذا حرق ودق وخلط بخل وعسل ودهن به داء الثعلبة أبرئه

الزفت الجاف ينبت الشَّعر فى داء الثعلبة .

دهن **اللوز المر** إذا استعمل مرارا أفاد فى داء الثعلبة .

إذا خلط ورق التين بقطران وضمد به داء الثعلبة أنبت الشَّعر .

يخلط **فلفل اسود وزنجبيل وحبه البركة** بمقادير متساوية وتطحن جيدا وتعجن فى نصف كوب خل احمر مركز وتدهن به الثعلبة مرتين فى اليوم .

يوضع **فلفل اسود مع عسل نحل وبصله** على النار ثم يصفى ويدهن منه مرتين .

إذا خلط **الصبر مع الخل** ودهن به مكان الثعلبة شفاها بإذن الله

إذا دق **الزبيب مع الصبر** وسحق جيدا ثم دهن به الثعلبة أفاد فيها .

يدق **الثوم** ويعجن فى **خل وعسل** ويدهن به .

عجينه الثوم يعجن بها قدر ملعقة صغيرة من البارود حتى يكون كالمرهم ثم تشرط الثعلبة بشفرة معقمه حتى يظهر الدم ويوضع المرهم ويضمد فوقه أيام متوالية حتى تموت الثعلبة .

دواء القراع :-

القراع وهو ذهاب شعر الرأس جمله .

علاج القراع :-

تأخذ **الحلبة** نيئة وتطحنها ناعمة ثم تعجنها **بالقطران** (موجود عند العطار) ويدهن بها المصاب يوميا صباحا ومساء .

علاج آخر :-

تؤخذ ملعقة **حبه سوداء** بعد طحنها جيدا **وعصير ثوم** قدر ملعقة صغيرة وفنجان **خل مخفف** وتخلط هذه الأشياء وكأنها مرهم يدهن به المكان وبعد مرور ثلاث ساعات يزال المرهم ويدهن بزيت **حبه البركة** ويترك الزيت على المكان لليوم التالى .

علاج آخر :-

يدهن الرأس **بزيت القمح** صباحا ومساء مع **الإكثار من أكل الفجل والجرجير** .

تمسح الرأس **بثوم مفروم** ثم تدهن **بزيت لوز** صباحا ومساء .

* * * * * * * *

كافح الشيب المبكر

قد يكون الشيب وراثى وقد يكون عرضيا والعامل فى كلتا الحالتين واحد وهو من الغدد الصماء ذات الإفراز الداخلى وخاصة الغدة الكظرية التى تجاور الكلية ومن شأن هذه الغدة افرز مواد مقبضه للأوعية الدموية المحيطة ومواد لصبغ اللحافات الجلدية والشّعر والعين بالاشتراك مع بعض الغدد الأخرى والشّعرة مثلها مثل ورقه الشّعر الخضراء تستمد غذائها من عروق دقيقه يسيل فيها الغذاء وتستمد منها الحياء والنماء .

أن توالى المفاجآت وتكرر حوادث الفزع والخوف والاضطرابات يستدعى تضييقا متواليا من الأوعية الشّعرية المحيطة فيقل الغذاء الوارد إلى جذور الشّعر لقلة الدماء الجوالة فى العروق .

فيجف عودها ويخشن ملمسها ثم تصبح لونها باهت لا يمضى وقت طويل حتى يتحول إلى البياض ويستولى المشيب إلى الشّعر وقد عرف الأقدمون أثر ذلك بالتجربة واستخدموا هذا التعبير (يشيب لهولها الولدان) ويتعرض الإنسان العصرى إلى الانفعالات والصدمات العصبية اكثر من تعرض سلفه الإنسان البدائى .

ومما تقدم ترتكز معالجه الشيب وهى إعطاء المثبطات والمهدئات للأعصاب .

ولقد ورد فى التقارير الطبية الأخيرة أن استعمال الفيتامين (H)

المسمى (بارآمينو بأنزوئيك) لمدة طويلة يفيد فى إيقاف سريان الشيب ويوجد ذلك الفيتامين فى الكبد والكلاوى واستعمال **حبوب البارامينأن وحبوب الفيتامين** (ب٢) لمدة خمسة اشهر مفيد فى الشيب وتساقط الشعر

كذلك **قشور الجوز الأخضر** يدق ناعما ويجعل فى أناء به **زيت سمسم** ثم يدهن به فأنه يسود الشّعر .

يطبخ **ورق التوت وورق العنب وورق التين الأسود** بماء مطر ويغسل به وذلك بعد غليه .

التين إذا طبخ مع **الخل** وغسل به الشّعر يكون اسود .

زيت الفزدق مع **النسرين** إذا اكثر من الدهان بهم منع حدوث الشيب

زهر البنفسج وكذلك **لعاب زهر البنفسج** ينفع من تشقق أطراف الشعر .

* * * * * * * *

تركيبة لجلاء الوجه وجمالة

تعجن **الحبة السوداء الناعمة** مع **زيت الزيتون** ويدهن بها الوجه مع التعرض قليلا لأشعه الشمس .

* * * * * * * *

زيت الزيتون وعلاج الشَّعر

الزيتون في الطب القديم :-

لقد عـــرف الإنسـان شجرة الزيتون منذ اقدم العصور فاستغلها خـير استغلال واستخدم الـرومان زيـت الزيـتون فـي دهـان أجسـامهم ليتطهروا .

الزيتون في الطب العربى :-

زيـت الزيـتون البرى كدهن الورد في كثير من الوصفات والمعانى فهو يحفظ الشّعر من سرعة الشيب إذا استعمل كل يوم .

الزيتون في طب داود :-

زيـت الزيـتون يـنعم البشـرة والدهـان بـه كـل يـوم يمنع الشيب ويصلح للشعر ويمنع سقوطه .

الزيتون في قانون ابن سينا :-

يحفظ الشّعر ويمنع الشيب إذا استعمل كل يوم .

لمنع سقوط الشَّعر بزيت الزيتون :-

حيث تدلك فروة الرأس مساء أو لمدة عشرة أيام مع تغطيتها ليلا ثم تغسل بالشامبو صباحا .

الزيتون ونمو شعر اللحية فى أوربا :-

وهـو مرهم مشهور فى أوربا يتكون من زيت الزيتون أساسا حيث يقوم المـراهقون الذكـور بوضع مرهم على وجوههم وذلك لكى ينمى شعر اللحية بشكل ملحوظ .

حمامات الزيت الساخن لعلاج الشَّعر الجاف :

وذلـك باسـتخدام قطعـة مـن الزيـت المغموسـة فـى زيت الزيتون

ووضعها علـى شـعر الرأس ثم تدلك فروة الرأس بالأصابع مع الأخذ فى الاعتبار بـأن تغطى جميع أطراف فروة الرأس ثم توضع فوطة مبللة بماء دافئ (بعد عصرها) على الرأس مع مراعاة استبدالها بأخرى كلما بدأت تـبرد ويستمر وضع كمادات الفوطة الساخنة على فروة الرأس لمدة تتراوح ما بين ٢٠ إلى ٦٠ دقيقة

أهمية زيت الزيتون بالنسبة للشعر :

يحـتوى زيـت الزيتون من ضمن مكوناته على فيتامين (هـ) وهذا الفيـتامين ضـرورى لنمو الشّعر والمحافظة علية وذلك لأن استخدام زيت الزيـتون سـواء دهانـا عـلى الشّعر أو عن طريق الفم شرابا يفيد فى تقوية الشّعر ومنع سقوطه .

ما ذكرته المراجع الأمريكية عن زيت الزيتون

ذكرت أن خلط زيت الزيتون بالكحول يؤدى إلى تقوية الشّعر كما أن خلـط زيـت الزيـتون بنـبات إكلـيل الجـبل يعطى علاجا نافعا لقشرة الرأس كما يعتبر زيت الزيتون من القواعد الهامة لصناعة المراهم الطبية.

* * * * * * *

التداوى بالأعشاب حديثا

فـى اكبر المجتمعات تطورا وغنى تعتمد اكبر مصانع الأدوية فى هذه البلاد على الأعشاب فالأعشاب من أهم مصادر تلك المصانع .

فعلى سبيل المثال :ـ

*مادة الديجوتوكسين التى تعالج القلب استخرجت أساسا من نبات الكشاتبين

*مـادة المرادلفيا الـتى تعـالج ضـغط الدم والأرق استخرجت من النـبات الهندى المعروف باسم (الرادلة) الثعبانية كما استخلص منة مادة

(الروءدين)وهى مادة مهدئة للضغط ومن نبات اسمه العناتية الوردية استخلص مادة فنكرستين وهو أفضل علاج معروف حتى الآن لسرطان الدم عند الأطفال .

* نبات ست الحسن (بلادونا) يستخدم فى استخراج مادة (الاتروبين) اللازمة لتوسيع حدقة العين وقد سمى هذا النبات ست الحسن لاستخراجه فى التجميل حيث أنة يجعل بشرة الوجه مشرقة حمراء .

* البابونج من المسهلات الممتازة للأمعاء .

الحلبة المخلوطة مع الشيح كأحسن علاج للقولون العصبى .

* * * * * * * *

الثوم العقار الأول لعام ١٩٨٩ م

تم انتخاب الثوم من قبل اتحاد دور العطارة الألمانى العقار الأول لعام ١٩٨٩م ولقد ورد ذكره فى القرآن الكريم .

أهم المواد الموجودة فى الثوم وفائدتها :

الالثين : مادة عديمة الفاعلية فيزيولوجيا تنشأ عنها بقية المواد الكبريتية فى الثوم .

الاليسين : خافض للدسم الدموى مضاد للجراثيم .

البولى سلفيد : خافض للدسم الدموى .

أوينوزمين: يثبت نحو حب اللويحات الدموية

ميسين غاز للجراثيم : خافض لضغط الدم .

* * * * * * * *

علاج سقوط الشَّعر بعد الحميات

يفيد **الجرجير** فى إنبات الشَّعر بعد سقوطه بسبب أحدى لحميات وفى هذه الحالة يمزج مقداران متساويان **من عصير الجرجير والكحول النقى** مع شىء من **أوراق الورد** (وذلك لتحسين الرائحة) ويدلك بذلك الخليط فروة الرأس مرة واحدة فى اليوم .

* * * * * * * *

وصفة لاستعمال الليمون

فى اكتساب الوجه إشراق ونضارة

توضع شرائح الليمون على الوجه والرقبة مساء كل يوم لمدة ربع ساعة أو يدلك به الشُعر لإعادة النضارة للجلد وكذلك لتقوية بصيلات الشُعر .

وصفة لاستعمال الليمون فى علاج جفاف الجلد يمزج عصير الليمون والجلسرين ويدلك الجلد الجاف أو المشقق بهذا المزيج .

نظافة الجلد عن طريق الليمون :ـ

يشرب يوميا كميات وفيرة من الليمونادة لمساعدة شفاء الجلد من الدمامل وتخليصه مما يشوبه من رواسب .

كما يستعمل عصير الليمون ظاهريا للعناية بالبشرة وخاصة البشرة التي يزيد فيها إفراز الدهون حيث يساعد على التخلص من الرؤوس السوداء التي تظهر بهذا النوع من البشرة .

وتصاحب الإصابة بحب الشباب كما أنة ينظف المسام تنظيفا عميقا ويزيل ما ظهر بها وما اختبأ من رواسب دهنية .

ولتقوية الأظافر ونضارة جلد اليدين تشطف اليدان يوميا بكمية من عصير الليمون .

محلول الليمون لنظافة الشَّعر الدهنى :-

يستخدم عصير الليمون فى شطف الشَّعر الدهنى بعد غسله بالشامبو للوقاية من تراكم الدهون به مما يجنبه سرعة الاتساخ .

الريحان يفيد فى حبوب الوجه :-

تدهن الحبوب التى فى الوجه بواسطة قطعة قطن مبللة فى مغلى الريحان أو تدهن الحبوب بمقدار بسيط جدا من زيت الريحان .

وصفة أخرى لعلاج حب الشباب :-

كمية من طحينة حبة البركة .

زيت سمسم ملعقة دقيق قمح تعجن هذه المقادير ويدهن منها على حب الشباب مساء كل يوم وفى الصباح يغسل الوجه جيدا بماء دافئ وصابون .

واليك طريقة أخرى :-

مقدار من زيت الحبة السوداء .
مقدار من زيت الخروع .
مقدار من زيت النعناع .

يصنع من المقادير السابقة دهان ويدهن به حب الشباب مساءا وفى الصباح يغسل الوجه بماء دافئ وصابون .

واليك وصفة عجيبة لتبيض الأسنان .

تحضر ملح وسكر وفحم وينعم الجميع بالخلاط ثم يخلط هذا المستحضر فى كمية مناسبة من العسل الأبيض ويستعمل بالفرشاة فانه ينظف الأسنان ويجعلها ناصعة بيضاء .

* * * * * * *

معلومات هامة يجب معرفتها

لابـد لنا من كميات من الأطعمة الغنية **باليود** الذى يغذى بدورة الغـدة الدرقـية والتى تفـرز إفـراز بصـحة الشَّـعر ويوجد اليود فى المواد الآتية :-

١- حشائش البحر . ٢- الأسماك .

٣- زيت السمك . ٤- الثوم .

وإذا حللنا شـعرة واحـدة لوجدنا أنها تحتوى على أربعة معادن وهما :-

١- السيلكون ٢- الكبريت

٣- الحديد ٤- المنجنيز

ولهذا يجب أن نتناول أطعـــمة تحتوى على الأربعة .

ويمكن الحصول على **اليود** من الأطعمة الآتية :-

١- الكابوريا ٢- زيت كبد الحوت

٣- الثوم ٤- الخرشوف

أما **السيلكون** فيوجد فى الآتى :-

١- الفراولة ٢- الفجل

٣- الخيار بقشرة ٤- التين

٥- الكرنب ٦- ألخص

٧- السبانخ

والكبريت يوجد فى الآتى :-

١- الكرنب ٢- الجزر

٣- البصل ٤- الفجل

٥- اللفت ٦- التفاح

٧- القرنبيط

ومن الأطعمة التى تزيد فى نمو الشَّعر وطول الأظافر تناول **الخيار والترمس** فى وجبات منتظمة .

ولنمو الشَّعر وتقويته ولمنع سقوطه تدلك فروة الرأس **بعصير الجرجير أو بشرائح البصل** بعد فرمها على الخلاط .

ولتغذية الشَّعر تدلك فروة الرأس **بزيت الزيتون النقى** .

ولنمو الشَّعر ونضارته وقوته يمكن عمل مزيج من :-

١- زيت الخروع　　　**٢-** زيت اللوز الحلو

٣- زيت جوز الهند

يمزج بمقادير متساوية ويدلك فروة الرأس والشَّعر منه صباحا ومساء .

ولعلاج قشرة الرأس :-

إذابة الشَّبَة فى الماء الساخن ويدلك بها فروة الرأس والشَّعر .

وللحصول على شعر ذهبى :-

يمزج مزيج صفار بيضة ببعض من الخل ويدهن بها الشَّعر ثم يزال هذا الدهان بعد ربع ساعة بماء ساخن فيه خل أيضا .

وإذا تناولنا أطعمة غنية بالمعادن التى ذكرت فأننا سنحصل على دم غنى بهذه المواد .

وعلينا أن نعمل على إيصال هذا الدم إلى بصيلات الشَّعر وذلك بتدليك فروة الرأس إما بفرشاة أو بأطراف الأصابع

أما الشيب فمعلوم أن تناول زيت الزيتون يؤخر الشيب ويحد من انتشاره .

وهناك **حالتان تنقصان من جمال الشَّعر** يجب العناية بهما جيدا وإلا ذهب كل ما تفعله سدى وهما :-

١- جفاف الشَّعر جفافا زائدا .   **٢- زيادة الدهن فيه .**

وبالنسبة لفروة الرأس فهى امتداد لجلد الوجه ولذا فأن السيدة ذات البشرة الجافة يكون شعرها جاف.

والسيدة ذات البشرة الدهنية يكون شعرها دهنى .

فإذا كان الشّعر جافا فيجب غسله مرة كل أسبوع **بكريم أو شامبو زيتى .**

أما إذا كان الجفاف زائد فيدلك الشّعر **بزيت الخروع** الدافئ أو **بزيت الزيتون** قبل غسله بساعة وتلف الرأس بفوطة دافئة لتتفتح مسام الجلد .

وأصحاب الشّعر الجاف يجب أن يتناولوا فى وجباتهم بعض من **الزبد والقشدة وزيت الزيتون .**

ثانيا : الشَّعر الدهني :-

زيادة الدهن فى الشّعر ترجع إلى زيادة نشاط الغدد الدهنية فى فروة الرأس وهذا الشّعر يحتفظ بلونه احسن من الشّعر الجاف . ويمتاز بسهولة تسريحة إلا أنه يحتاج إلى عناية إذ أنة يتأثر ويتسخ من الأتربة والغبار الموجود حولنا فى الهواء ولذلك يجب غسله مرة كل أسبوع على الأقل بشامبو لا يحتوى على صابون ويفضل أن يشطف بعد الغسيل بعصير الليمون أو بمحلول مخفف من الخل .

* * * * * * * *

علاج القوب

٢جـرام قرنفل مسحوق +٢جرام كبريت جمال +١ جرام كبريت عود ويعجن الجميع فى صفار البيض .

ويدلك مكان القوبة بقطعة قماش صوف جيدا بحيث يجرى الدم فـى منطقة الإصابة ويفضـل مـاء سـاخن أثـناء التدليك ، وبعد التدليك تنشـف المـنطقة وتدهـن بـالمعجون لـمدة خمسـة أيـام ويمكن علاج القوب بالتدليك بالصوف ويدهن **بعسل النحل** .

* * * * * * *

علاج قرح الرأس

تدهن القرح بمزيج من **زيت الزيتون وزيت الخروع وزيت اللوز** مضافا إليه **صفار بيضة** .

* * * * * * *

لسخونة الرأس

تطلى فروة الرأس **بزيت الزيتون** وهذا نافع أيضا لبثور الرأس .

* * * * * * *

علاج طفيليات الرأس

* يمكـن علاجهـا **بزيـت الينسـون** أو **الزعتر** بأن يغلى الزعتر فى الماء ثم يدلك به فروة الرأس .

* كمـا يفيد مـزيج مـن **مـاء البصـل وعصـير الليمون** فى علاج الطفيليات والحبوب الناشئة عن سخونة داخل الرأس .

* كمـا يمكـن عـلاج البـثور **بمسـتحلب زهـرة البابونج** (مغلى الزهر) تدلك به فروة الرأس ويطلى ليلا .

* كما يفيد فرك الشَّعر **بزيت الخروع** .

لنمو الحواجب والأهداب :-

تغلى **بصله كبيرة** فى فنجانين من **زيت الزيتون** غليا جيدا ثم يصفى الزيت ويدهن به مرتين فى اليوم ، ويمكن علاج أهداب العين (الرموش) بنوى **البلح أو التمر** .

الطريقة :- يحرق بعض من نوى البلح ثم يسحق جيدا أو ينخل بمنخل ويمزج بزيت زيتون أو زيت خروع وتكحل به الأهداب مع قفل العين أثناء ذلك لوقايتها .

أما الحواجب فتدلك من نفس المزيج دلكا جيدا صباحا ومساء .

* * * * * * *

الطب الحديث يعالج الصلع والشيب وسقوط الشَّعر بواسطة الهرمونات الجنسية العكسية .

أى إعطاء هرمونات الذكورة إلى المرأة وإعطاء هرمونات الأنوثة إلى الرجل ويوقف هذا العلاج عند ظهور زيادة فى ثدى الرجل أو رقه فى الصوت وكذلك عند ظهور شعر فى أماكن غير مألوفة للمرأة كالوجه والصدر وغيرها من الأماكن ويعالج الشَّعر الذى يظهر فى مثل هذه الحالة بنتفه ودهن مكانه بمرارة دجاجه أو مرارة أى نوع من الطير بأن يطلى المكان عقب نتفه فإن الشعر لا ينبت ثانيه ويمتنع عند الظهور .

ومن الثابت علميا :-

أن كل شعرة فى الرأس تمدها غدة تفرز مادة زيتية لترطيب الشَّعر والجلد لذلك يجب العناية بنظافة الشَّعر وخاصة تدليك فروة الرأس بأطراف الأصابع والعمل على إيصال الدم الذى يفرز نتيجة التغذية الجيدة إلى جميع بصيلات الشَّعر بل لكل شعرة إذا ما أمكن ذلك ويجب الحذر من استخدام أنواع رديئة من الزيوت إذ أن هناك أنواع

جيدة التركيب وأنواعا هابطة المستوى تحتوى على مواد قلوية بنسب كبيرة وأخرى تؤذى فروة الرأس وتحرق الشَّعر وتؤثر عليه تأثيرا ضاراً .

عدد شعر الرأس :-

يبلغ عدد الشَّعر فى فروة الرأس بحوالى من ١١٠٠٠٠ إلى ١٥٠٠٠٠ شعرة تقريبا وفروة الرأس وهى اعلى ما فى الجسم وتسمى سماء الإنسان وهى امتداد لجلد الوجه ولذلك فإن أصحاب البشرة الدهنية يكون شعرهم دهنى وأصحاب البشرة الجافة يكون شعرهم جاف

* * * * * * * *

أخى قارى الكتاب

بالنسبة لهذا الكتاب فهو فعلا خاص بفروة الرأس وعلاج مشاكل الشَّعر ولكنك لا تعجب حينما تجد وصفة مثلا للأسنان أو البشرة فأننى قصدت بذلك الفائدة والمنفعة بهذه الوصفة وأن النباتات والأعشاب الواردة فيه ليست غريبة ولكن بمجملها موجودة فى محلات العطارة ويسأل أهل الخبرة فى ذلك إذا تعثر علينا معرفة شيء من هذه الأسماء أو التركيبات .

وصفة هامة للعقم :-

- براده قرن (وحيد القرن) موجود عند العطار
- ٣ملليجم
- غذاء ملكات النحل
- كوب حليب بقرى

تمزج هذه المقادير السابقة ويؤخذ منها صباحا وقبل النوم ويستمر على ذلك لمدة شهر على الأقل مع متابعة التحاليل لمعرفة أخر التطورات وذلك الدواء مفيد للرجال والنساء على حد سواء والله ﷻ هو الشافى والمعافى وهو الواهب وهو المانع .

الميلأنين هو المسئول عن لون الشَّعر

أن الشيء المسئول عن لون الشَّعر هو صبغ قاتم اللون يسمى الميلأنين يوجد في حويصلة الشَّعر ويوجد بعض من الخلايا تنتج هذا الصبغ لكن هذا الصبغ يتكون من صبغين أساسيين بامتزاجهما بنسب متفاوتة يتحدد لون الشَّعر والصبغ الأول يسمى توميلأنين وهو يلون الشَّعر بدرجات متفاوتة من الأسود الداكن حتى البني الفاتح أما الصبغ الثاني فيسمى فيوميلأنين ويلون الشَّعر بدرجات متفاوتة من اللون الذهبي والأشقر والأحمر وباختلاف كميه الصبغين الأول والثاني يختلف لون الشَّعر وبعض الناس يولدون بشعر أشقر لكنه يتحول إلى لون ادكن مع الزمن لأن الخلايا التي تنتج الصبغ القاتم يزداد نشاطها فيتحول الشَّعر الأشقر إلى اللون البني حتى اللون الكستنائي وفي السن من العشرين إلى الثلاثين تبدأ الخلايا الصبغية القاتمة في انخفاض إنتاجها من الصبغ فيأخذ الشَّعر اللون الرمادي وعند سن الأربعين يبدأ الشَّعر في أخذ اللون الأبيض وهو اللون الأساسي للشعرة لأن بروتين الشَّعرة له لون ابيض ناصع ويسمى هذا بالشيب وبعض الناس يشيبون قبل سن الثلاثين وذلك لتوقف خلايا الصبغ القاتم عن الإنتاج ويكون سبب هذا أحد الأمراض التي تهاجم الجسم مثل حمى التيفوئيد أو بسبب مرض نفسي مثل الصدمة العصبية ويمكن أن تعود خلايا الصبغ القاتم للإنتاج مرة اخرى إذا عولج سبب المرض فتعود الشَّعرة إلى لونها القاتم مرة أخرى .

قال الحكماء :-

قال أحد الملوك لطبيبة : لعلك تصف لي وصفة أخذها عنك ؟

فقال الطبيب : لا تنكح إلا شابة ولا تأكل من اللحم إلا فتيا وتشرب الدواء إلا من علة ولا تأكل الفاكهة إلا في نضجها ، واجد مضغ الطعام ، وإذا أكلت نهارا فلا باس أن تنام وإذا أكلت ليلا فلا تنم حتى تمشي ولو خمسين خطوة ولا تأكل حتى تجوع ولا تتكارهن على

الجماع ولا تحبس البول وخذ من الحمام قبل أن يأخذ منك ولا تأكل طعام وفى معدتك طعام وإياك أن تأكل ما تعجز أسنانك عن مضغة فتعجز معدتك عن هضمه .

ونعم الكنز الدم فى جسمك فلا تخرجه إلا عند الحاجة إليه وعليك بدخول الحمام فأنة يخرج من الأطباق ما لاتصل الأدوية إلى إخراجه .

وقيل لجالينوس : مالك لا تمرض فقال لأننى لم اجمع بين طعامين رديئين ولم ادخل طعام على طعام ولم احبس في المعدة طعام تأذيت منه .

* * * * * * * *

شكوى خاطئة

هـذه الشـكوى وهـى عـدم طول الشَّعر وثباته فى طول معين لعدة سنوات . يؤكـد الأسـتاذ الدكـتور هانى وشاحى أستاذ الجلدية وجراحة الجلـد الحديثة أن هذه الشكوى خاطئة وغير دقيقة وإذا لاحظنا صاحبة الشكوى نجد أنها تعانى من جفاف فى أطراف الشَّعر .

أى عدم وصول المادة الدهنية الطبيعية الدهنية من فروة الرأس إلى السطح الخـارجى (نهايـة الشَّعر) وهـذا مع الغسيل المتكرر يودى إلى جفـاف أطراف الشَّعر وتقصفه . حيث أن كثرة استخدام الصابون وبعض الشـامبوهات تـزيل المـادة الدهنـية الطبيعـية وتـؤدى لما تحويه من نسبة الصـودا الكاويـة إلى سـهولة تقصـف الشَّعر عند التمشيط وتبعا لذلك تقوم السيدة بقص سنتيمترات من أطراف الشَّعر كل شهر أو كل شهرين وهذا التصـرف خاطئ ويؤكـد الدكـتور / هـانى وشـاحى أنـة ليس هناك شعر للـرأس لا يطـول وأن شـعر أى بشـر يطـول ولكن معدل ذلك يختلف من شـخص لأخـر واثبات ذلك أن لـو أن سـيدة حلقـت مـنطقة من رأسها (زيرو) سوف تجد بعد عدة أيام بدا الشَّعر فى إنبات والظهور مرة أخرى إذا أنـة لا يوجـد شعر لا يـنمو ، ولكن هذا النمو لا يظهر بسبب القص المتكرر .

التصرف الصحيح هو :-

والتصرف الصحيح هو دهان أطراف الشَّعر بأحد الزيوت الدهنية كزيـت الزيـتون أو جـوز الهـند ويجـب التـنويه إلى إضافة هذا الزيت أو البلسـم تكون على أطراف الشَّعر فقط ولا يوضع على فروة الرأس حتى لا يزيد من دهنيه فروة الرأس .

الإبر الصينية وتساقط الشَّعر :-

يستخدم منذ أربعه آلاف سنه الصينيون الإبر الصينية وهى فرع من فروع الطب التقليدى الذى يمارس منذ القدم بنجاح كبير فى دول جنوب شرق أسيا وتستخدم الإبر الصينية بنجاح فى علاج تساقط الشَّعر ويتم ذلك بتشخيص الحالة جيدا ويتم العلاج عن طريق جلسات وخز بالإبر فى نقاط معينه فى حدود عشر جلسات تكون هذه النقاط موزعه على فروة الرأس ومع استخدام جهاز كهربائى معين يبدأ الشَّعر فى الظهور بعد ثلاثة أسابيع ويتم الشفاء فى كثير من الحالات كما أن هناك العديد من الطرق الأخرى باستخدام الإبر الصينية .

الهنود والباكستان هم اجمل شعرا :-

من الدول التى تتمتع فيها السيدات والرجال بشعر جميل وكثيف دوله باكستان ودوله الهند وشعورهم تمتاز بالحيوية والجمال والكثافة والطول ، وبالنسبة للسيدات والرجال هناك يفضلون ارتداء غطاء الرأس ليل ونهارا صيفا وشتاء ، وهذه اكبر دليل على أن غطاء الرأس ليس له أى علاقة فى موضوع تساقط الشَّعر وهو أمن كل الأمان على فروة الرأس لأنه كما ذكر العلماء الشَّعرة تستمد كل ما تحتاج إليه من دم ومن أكسجين من منطقه البصيلة وهي تقع تحت سطح الجلد والشَّعر الظاهر من الشَّعرة التى تراها خارج سطح الجلد وهى خلايا ميته مثالها مثل ظفر اليد فالجزء السفلى هو المسئول عن التغذية والجزء العلوى الذى يكبر ونقوم بقصه دون أى إحساس بالألم وهذا اكبر دليل على أنه ميت .

تلوين الشَّعر :-

اللون الأحمر القانى :- إذا أرادت السيدة الحصول على اللون الأحمر القانى فعليها بإضافة **الكركديه للحناء** .

اللون الأصفر الذهبى :- كما أن إضافة **الكركم** إلى **الحناء**

تعطى الشَّعر اللون الأصفر الذهبى .

اللـون البـنى : – للحصول على اللون البنى فعلى السيدة إضافة **الشاى إلى الحناء**

ولنعومه الشَّعر :-

تعجن **الحناء باللبن الزبادى** وتستخدم للشعر .

زيت الذرة وفروة الرأس :

يمنح **زيت الذرة** فروة الرأس الصحة والجمال إذ أنه يقضى على قشـرة الشَّعر ويمنح الشَّعر الخشن لمعه ونعومة وينصح بمثل هذه الحالات يدلـك الشُعر مساءا بزيت الذرة الدافئ ثم يغطى الشُعر بغطاء من نسيج قطنى حتى الصباح حيث يشطف صباحا .

ملحوظة لدى بعض الأطفال :-

تلاحـظ فـى بعـض الأطفال فى سن الثامنة أو العاشرة من عمرهم يوجـد فـى وجوههـم تجمـع دمـوى يمـيل إلى اللون البنى القاتم أو اللون الأسـود وهـذه الكـتلة إذا دققت النظر فيها فأنك ستجدها مليئة بالشَّعر الأسـود الذى ينمو مثل شعر الذقن لدى الكبار وهذا التجمع موجود دائما فى منطقه الذقن لدى هؤلاء الأولاد أو فى أى منطقه من جلد الرأس وهذا دلالـته أن المـنطقة الـتى يصـلها الـدم بغـزارة سـتكون ذات شـعر متمتع بحيوية وليس فيه مشاكل والعكس صحيح .

مرحله النمو : مرحله الكمون :-

(التصاق الشَّعر مع توقف النمو)

مرحله الضمور :-

(توقف النمو وأنصال الشَّعر)

تحديد نوع الشَّعر :ـ

إذا أراد الشخص معرفة شعرة هل هو دهنى أو جاف أو طبيعى فعليه بالآتى :ـ

يتم غسل الشَّعر ثم تركه ثلاثة أيام بدون غسيل ثم يدلك بأطراف أصابعه جزء من فروة الرأس ويضغط بأصابعه التى دلك بها على ورقه سيجارة فإذا ترك علامة دهنيه كبيرة كان الشَّعر دهنيا وأما إذا ترك علامة وأثرا خفيفا جدا كان الشَّعر جاف وإذا كان الأثر متوسط فإن الشَّعر فى تلك الحالة يكون شعرا عاديا .

فروة الرأس نوعين :ـ

باستعراض عدد من الأشخاص الذين أصيبوا بالتسقط الحاد للشعر ثم للصلع نلاحظ أن هؤلاء الأشخاص (الرجال) منهم من يوجد فى فروة رأسه شعيرات صغيرة تظهر على سطح الجلد وغالبا ما تميل إلى اللون الأصفر .

والصنف الثانى : لا توجد فى فروة رأسه هذه الشعيرات أى أن النوع الثانى رأسه خاليه تماما من الشعيرات .

الصنف الأول : تلاحظ إذا قمت بلمسك فروة رأسه تحتوى على سماكة من الجلد أى جلد الرأس سميك بعض الشيء والصنف الثانى عكس ذلك من حيث السماكة فتلاحظ أن جلد رأسه غير سميك .

الصنف الأول تجد شعر كبير موزع ولو بكميات قليلة على فروة الرأس أى شعر بخلاف الشعيرات الصغيرة الصفراء .

والصنف الثانى لا يوجد هذا الشَّعر على فروة الرأس ومن هذا الاستعراض نمكن التعرف على إمكانية إنبات الشَّعر من عدمه حتى لو قبل استخدام المستحضرات الخاصة بالإنبات ومن المقارنة الثابتة تستطيع أن تقول أن الصنف الأول فرصته فى الإنبات احسن من الصنف

الثاني حيث أن المؤشرات السابقة كلها تدل على وجود البصيلة تحت سطح جلد حية ولكنها فى حالة كموت وكسل .

المدة الزمنية لها أهميتها كذلك :-

أى أن الشخص الذى أصيب بالصلع منذ عام فرصته فى الإنبات احسن ممن أصيب منذ عامين وكذلك من أصيب بالصلع منذ عامين فرصته احسن من الذى أصيب به منذ أربع سنوات وهكذا كلما تكون المدة الزمنية التى أصيب فيها الشخص بالصلع قريبة تكون النتائج فى العلاج احسن بإذن الله تعالى .

اهتمام داخلى واهتمام خارجى بالشَّعر :-

بالنسبة لفروة الرأس فأنها تحتاج إلى اهتمامين معا الاهتمام الداخلى والاهتمام الخارجى أما الاهتمام الداخلى فهو متمثل فى الغذاء حيث أن فروة الرأس لها متطلباتها من الغذاء ومن المواد التى تحافظ عليها وعلى سلامة وقوة البصيلة وبالتالى الشُعرة لأن البصيلة هى المصنع الذى يقوم بإنتاج الشَّعرة والأغذية التى تمد الشُعرة بالغذاء متنوعة وكثيرة منها الأسماك والكابوريا والخرشوف والفراولة والخيار والفجل والكرنب واللفت والجزر والتفاح وهذا هو الاعتناء من الداخل بالشَّعر .

أما الاهتمام الخارجى : فيتمثل فى النظافة واستخدام المنظفات المناسبة لكل شخص على حدا أى أن نظافة الشَّعر الدهنى تختلف عن نظافة الشَّعر الجاف كما أن اختيار الزيوت الجيدة هام فهناك من الزيوت ما يضر بفروة الرأس (الزيوت هابطة المستوى)

وهناك زيوت ممتازة ذات جودة ممتازة كما أن تدليك فروة الرأس بأطراف الأصابع مما يعمل على توصيل الدم إلى جميع بصيلات الشَّعر هام جدا .

لا تعجـــــب

حينما تجـد أن تسـاقط الشَّعر يصيب الإنسان فى أى مرحله من عمرة سواء طفل أو شاب أو كهل وفى المقابل لا تعجب أيضا حينما ترى مـن بلـغ السـبعين مـن عمـرة والشَّعر عنده موجود كما وبغزارته وكذلك كـثير مـن النـاس سواء ذكـور أو أنـاس يتمتعون بشعور كثيفة وفى غاية الحيوية والسلامة لآخر لحظة من أعمارهم كما أن منهم من يحتفظ بسواد شعرة (لا يصيبه الشيب) طول الحياة .

* * * * * * * *

نصائح هامة لسلامة شعرك

يجب عمل مساج يومى لفروة الرأس لمدة دقيقة ونصف .

يجب عدم قص أطراف الشَّعر على فترات بل يجب تلين أطرافه فقـط (دون فـروة الـرأس) بـأحد الـزيوت أو البلسم لتعويض الشَّعر عن الطبقة الزيتية حتى لا تتقصف بسهولة .

عـند العـلاج بـأى لسيون أو طـريقة علاجـية يجب عدم انتظار إيقاف تساقط الشَّعر فور استعمال العلاج ويجب الاستمرار لمدة لا تقل عن شهرين حتى يظهر المفعول فى منع التساقط .

تجنـب غسـيل الشَّعر بالشـامبو والصـابون يومـيا حـتى تتجنب جفافـه ويمكـن غسله يوميا بماء فقط واستعمال الصابون أو الشامبو مرتين كل أسبوع .

* تجنـب تعـاطى جرعات زائدة من فيتامين (أ) حيث أن كثرة تناوله تودى لتساقط الشَّعر .

* الصـلع الوراثـى قـد يكون مورث من أهل الأم أو الأب أو من أحد الجدود القدامى فى العائلتين .

* الحجاب مفيد للمرأة فى تجنب الشَّعر التعرض للصبغات والماشيت والفرد بالمواد الكيميائية والسخونة الشديدة بالمكواة .

* عادة حلق الشَّعر بالموس فى الريف لا تؤخر عملية الصلع ولكن قد تفيد فى نظافة الشَّعر ومظهرة الخارجى ولكن بالنسبة للبصيلة فليس لها تأثير إيجابى عليها .

* * * * * * * *

وصفات ومجربات هامة لعلاج الصلع

بالنسبة للوصفات الآتية مهمة جدا فى علاج الصلع فهى تعمل على إنبات الشَّعر بإذن الله وليتخير الشخص منها ما يريحه وما يتاح له وليواظب عليها مدة من الزمن ولا يقلق واليك الوصفات .

الوصفة الأولى :ـ

نحضر حبة سوداء ونقوم بإحراقها ثم تجعلها ناعمة بالخلاط ثم تضع عليها ماء لتكون دهانا .

وتستعمل هذا الدهان كل مساء وفى الصباح تغسله (كمية الماء يجب أن تكون مناسبة فلا يكن قوام الدهان خفيف ولا يكن ثقيل)

الوصفة الثانية :ـ

تؤخذ قرون الماعز السوداء خاصة فتحرق ثم تطحن ثم تعجن فى زيت زيتون ويدهن من ذلك الدهان صباحا ومساءً .

الوصفة الثالثة :ـ

شوك القنفذ يحرق وينعم ثم يعجن فى زيت زيتون ويدهن منة يوميا .

* * * * * * * *

ومن الظواهر الطبيعية

من هذه الظواهر فى فروة الرأس فقدان الإنسان جزء من كثافة شعرة بما يعادل العشر تقريبا كل حقبة زمنية من العمر أى إن الشَّعر فى عمر الثلاثين مثلا تكون كثافته اقل بنسبة١٠ ٪ من سن العشرين فى الوقت نفسه أكثر بنسبة١٠٪ من سن الأربعين وهكذا .

ولهذا يجب على الإنسان وبالذات السيدات أن لا يقارن كثافة شعورهن فى سن الثلاثين مثلا بما كان علية شعورهن وهم أطفال .

* * * * * * * *

كيف تختبر السيدة أمان الصبغة

طريقة سهلة وهى لكى تتعرف السيدة على درجة أمان الصبغة وذلك لأنها لم يسبق لها استخدامها من قبل وتخشى من أى حساسية أو ضرر منها فيمكنها وضع جزء بسيط من الصبغة على الجلد خلف الإذن لمدة نصف ساعة ثم تزيلها بالماء وتنتظر أسبوع ثم تضع مرة أخرى جزء من الصبغة فإذا لم يحدث أى شىء فى المرتين تعتبر هذه الصبغة أمنه على جلدها ومناسبة لبشرتها وتستطيع استخدامها أما إذا حدث تفاعل جلدى فى المرة الأولى على هيئة احمرار أو شعور بالحرقان أو بالكحة أو ظهور فقاقيع مائية دقيقة فأن ذلك يدل على أن تركيز هذه الصبغة يكون عاليا وأن موادها مهيجة للبشرة فى هذا التركيز .

وإذا حدث ذلك التفاعل بعد المرة الثانية فأن ذلك يدل على أن الجسم قد كون حساسية من خلايا وأجسام مضادة ضد مكونات هذه الصبغة فلا يجب استعمالها أبدا حتى ولو بتركيزات مخففة .

* * * * * * * *

اثر الإضرابات الهارمونية

أن ظهـور شـعر فى غير محلة فى المرأة أو الرجل لهو دليل على وجـود اضـطراب فـى مبيض المـرأة أو قصـور فـى المفرزات فمثلا نلاحظ غياب الشعر من الوجه عند الرجل ورقة صوته يحدث هذا عندما لا تقوم الخصـيتين بعمـلهم لأنهمـا اختفـتا فى القناة أو أصابهم اختفاء كلية عن العمل .

كمـا أن أثـار الاضـطراب الهـرمونى الذكور فى الأنثى يظهر على الوجه فى هيئة زيادة حبوب الشباب وكثافة الشعر فى منطقة الذقن وفى منطقة الشارب وذلك كله يحتاج إلى متابعة لدى الأخصائيين للقيام بعمل التحاليل اللازمة والتعرف على زيادة الهرمون

وبالـتالى وصـف العـلاج المناسـب وهـذا كله سهل فى ظل التقدم السريع والمذهل فى جميع فروع الطب .

طرق تشخيصية حديثة :-

طرق رسم الشَّعر أو فحص الشَّعر الدقيق :-

طـريقة تشخيصـية بسـيطة يمكـن بواسـطتها للطبيـب الأخصائى يستنير فى وصف الدواء المناسب لكل حالة وتتلخص طريقة التحليل فى اخـذ خصـلة مـن الشَّعر مـن مكان مناسب بالرأس ووضعها على شريحة زجاجـية بطريقة معينة تحت الميكروسكوب وتحديد نسبة الشَّعر النشيط والشَّعر الكامن ونسبة الشَّعر الضامر .

وهـذه الأمـور الثلاثة تتضمن حالة دورة حياة الشُّعر التى تمر بها كـل شعرات الرأس فى فترة واحدة وثابتة ثم يأتى بعد ذلك قياس سمك تخانـة الشَّعر من حيث تخأنتة أو سمك الساق أو جذر الشُّعرة وتأتى فى المقام التالى سرعة أو معدل نمو الشَّعر فى اليوم والتى يكون طبيعيا لها أن تـنمو بسـرعة (٣٥ و ٠)فـى الـيوم فـى المتوسـط كذلـك كثافة الشَّعر فى

الجسم بحيث يمكن أن نقول أن شعرة فروة الرأس (١٠٠ر١٠٠) مائة ألف شعرة وأن مائة شعرة سقوط لا يشعر بها الفرد وأنها حالة عادية وهذه الطريقة التشخيصية يؤخذ بها فى بعض مراكز علاج الشَّعر فى العالم ويمكن إجراءها فى المستشفيات الجامعية والتعليمية .

* * * * * * * *

زيادة إفراز الدهون تودى إلى قشور الشَّعر

فمع زيادة إفراز الدهون التى تكون على فروة الرأس بسبب اكذيمة دهنية ينمو عليه قشر الشَّعر والذى اغلب أنواعه هى الطفيليات ولتفادى ذلك يغسل الشَّعر يوميا واستعمال الحناء لأنها قابضة للأوعية الدهنية .

كيف ينمو الشَّعر :-

ينمو الشَّعر من مجموعة من الخلايا النشطة الموجودة فى نهاية بصيلة الشَّعر وهذه المجموعة من الخلايا غائرة فى الجلد وعن طريق انقسام الخلايا تحدث استطالة للشعر ولذلك يمكن تقسيم الشَّعر إلى ثلاثة أجزاء .

١- **برعم الشَّعر** : وهو الخلايا النشطة .

٢- **بصيلة الشَّعر** : وهو الجزء الموجود داخل سطح الجلد .

٣- **قصبة الشَّعر** : وهو الجزء الموجود من الشَّعر خارج الجلد .

والشَّعر بتلك المكونات تعتبر أحد الزوائد الجلدية مثل الأظافر والغدد الدهنية والغدد العرقية .

غذاء الشَّعر :-

نظرا لأن مجموعة الخلايا النشطة يتوقف نشاطها على نمو الشَّعر فأن الشَّعر يحصل على غذاءه والطاقة اللازمة له من الدورة

الدموية الموجودة داخل الجلد ولذلك فهو يتأثر فى نموه على العوامل التى تؤثر على حيوية الجلد عامه ربما أن الجلد عضو من أعضاء الجسم ويتأثر بحيوية الجسم وصحته سلبا أو إيجابا فمن البديهى أن صحة الشَّعر تتأثر سلبا أو إيجابا بصحة الجلد عامه .

* * * * * * * *

اختلاف شعر المرأة عن شعر الرجل

أن الاختلاف بين شعر المرأة عن شعر الرجل ينتج من الاختلاف فى التكوين الهرمونى .

عند الجنسين وهرمونات الجنس هى اكثر الهرمونات تأثيرا على الشَّعر فهرمون الذكورة يؤدى إلى نمو الشَّعر الخشن فى الجسم ويكون فى نفس الوقت يودى إلى سقوط شعر الرأس (الصلع) .

أما هرمون الأنوثة الاستروجين فهو يؤدى إلى زيادة نمو شعر الرأس كما أنة يؤدى إلى عدم نمو الشَّعر الخشن بالجسم .

وبما أن هرمون الأندروجين موجود بمعدل اكبر عند الذكور فأننا نجد أن الرجل يتميز بظهور الشَّعر الخشن فى الجسم وبظهور الصلع فى الرأس وذلك بعكس الأنثى لأن النسبة العالية من هرمون الأنوثة الاستروجين تودى إلى عدم نمو الشَّعر الخشن وإلى زيادة نمو الشَّعر بالرأس ومن المعلوم أن هرمون الأنوثة موجود بنسبة ضئيلة عند الذكور كما أن هرمون الذكورة موجود بنسبة ضئيلة عند الإناث لذلك فأنه إذا وجد استجابة غير عادية عند بصيلات الشَّعر فى بعض مناطق الجسم بمفعول الهرمون فإن الشَّعر قد ينمو بمعدل اكثر من اللازم مع وجود نسبة طبيعية من الهرمون وهذا ما يفسر ظهور شعر العانة والإبطين عند الرجل والمرأة لأن بصيلات الشَّعر فى هذه المناطق شديدة الاستجابة لمفعول الهرمون والنسبة الضئيلة لهرمون الأندروجين الموجود لدى الإناث بصورة طبيعية تكون كافيه لنمو الشَّعر فى هذه المناطق وكثير من حالات

الشَّعر الزائد عند بعض الإناث يحدث نتيجة استجابة بعض بصيلات الشَّعر للمعدل الطبيعى لهرمون الذكورة عند الإناث كما أن عدم وجود الشَّعر الخشن عند بعض الرجال مثل عدم نمو الذقن أو الشارب قد يكون نتيجة لضعف استجابة بصيلات الشَّعر عند بعض الأشخاص لهرمون الذكورة .

توازن طبيعى

ومن المعلوم أن لكل جنس ذكر أو أنثى توازنا طبيعيا بين هرمونات الذكورة والأنوثة وإذا حدث خلل فى هذا التوازن فأنه ينعكس على درجة وكيفيه توزيع الشَّعر فى الجسم فزيادة هرمون الذكورة عند السيدات يتسبب فى ظهور شَعر غير مرغوب فيه وزيادة الهرمون الأنوثى عند الرجال يودى إلى قلة الشَّعر فى بعض المناطق مثل الذقن .

* * * * * * * *

أسباب نمو الشَّعر

فى الأماكن غير الطبيعية لدى السيدات

* حالات تكون فيها الغدة فوق الكلية هى المسئولة عن حدوثه .

* حالات غير معروفة السبب و لا تظهر فيها أى مشكلة هرمونية أو مشكلة فى الغدد .

* حالات يكون فيها المبيض هو السبب مثل اختلاف عمل المبيض أو تكيس المبيض أو أورامه .

* حالات تكون الغدة النخامية بالمخ هى المسئولة .

* حالات وراثية أو خلقية نادرة مثل حالات (اختلاط الجنس)

* بسبب تعاطى بعض العقاقير والأدوية مثل أدوية زيادة الوزن وفتح الشهية .

معـــــدلات

وقد يظهر الشَّعر الزائد فى الوجه اكثر من ٤٠٪ أربعين فى المائة من النساء المسنات .

و٢٥٪ من النساء فى مختلف الأعمار ولكنهم لا يشكون جميعا من غزارة نمو الشَّعر بالوجه حيث لا تتعدى حالات نمو الشَّعر غير المقبول ٤٪ فقط فى النساء كذلك لا تنحصر المشكلة فى نمو الشَّعر فى الوجه فقط بل تتعداه إلى ظهور الشَّعر فى أماكن أخرى فى الجسم مثل نمو شعر الأطراف ٨٤٪ والظهر٣٪ والبطن ٣٥٪ والصدر والثديين ١٧٪ وهذه النسب تبدوا مرتفعة ولكنها تقارب الحقيقة فى معظم المجتمعات ولا يخفى عليها أن طرق التخلص من الشَّعر الزائد تتوارثها البنات من الأمهات والجدات .

****

استعمال كحل الاثمد

أوصى رسول الله ﷺ باستعمال كحل الاثمد لأنه يجلو البصر وكذلك ينبت الشَّعر .

عن أبى هريرة أن رسول الله ﷺ قال { اكتحلوا بالاثمد فأنه يجلو البصر ويجفف الدمع وينبت الشَّعر } صدق رسول الله ﷺ

من فوائد بعض النباتات :-

مضاد حيوى: للعدوى البكتيرية السبحية كالمسببة لالتهاب الحلق

الأعشاب : النعناع البرى- البابونج- القرفه- القرنفل- الشبت- الثوم- الجنسنج- عرق السوس- النعناع- المر

****

احتياطات خاصة :-

يجب مراعاة أن تناول عرق السوس بكميات كبيرة على مدى فترة طويلة يؤدى إلى احتجاز كميات زائدة من الماء التى تسبب بدورها ارتفاع ضغط الدم وتورم القدمين .

****

من فوئد بعض النباتات

مضاد للفطريات :-

الصبار- الثوم- القرنفل- عرق السوس

مضاد للطفيليات (كالديدان المعوية) :-

زيت الريحان- القرنفل- الثوم

مضاد للامبيا :-

الكركم- الثوم

مضاد للالتهابات :-

الحلبة - الزنجبيل- عرق السوس- الكركم- العرعر

احتياطات خاصة :-

تتميز الحلبة بمفعول مشابه لهرمون الاستروجين ولذلك يراعى عدم الإكثار من تناولها بالنسبة للنساء اللاتى سبق لهن الإصابة بسرطان الثدى . أو المحظور عليهن استعمال حبوب منع الحمل .

ومن المطهرات (كإسعافات أوليه) :-

الصبار- أوراق التفاح- النعناع البرى- القرفة- الكزبرة- الكافور- الثوم- الزعتر .

مضاد للفيروسات :-

البابونج- الزنجبيل- الجنسنج- القرفة .

مضاد للاحتقان :-

اليانسون- الكاكاو- الكافور- النعناع- المريمية الشاي .

احتياطات خاصة :-

يحتوى الشاى على الكافين والذى يؤدى الإفراط فى تناوله إلى الأرق والتوتر :-

مساعد للهضم :-

اليانسون- الكروية- النعناع- القرفة- القرنفل- الكزبرة- الشمر- الشبت- النعناع- الزنجبيل- الفلفل الحار .

مدر للبول :-

المقدونس- الكرفس- العرعر

منشط للجهاز المناعي :-

الريحان- البابونج- الزنجبيل- الجنسنج- عرق السوس

ملين طبيعي :-

التفاح- الروأند

مهدئ نفسي :-

الكرفس- الكريز- الريحان

منبه :-

كاكاو- الشاى- الجنسنج- الكولا

واقى من السموم :-

التفاح- الثوم- الأعشاب البحرية

****

الليمــون :-

أن تناول عصير الليمون بصفة منتظمة يحسن من قدرة القلب على ضخ الدم ويقوى جدران الشرايين المتصلة به كما أنه يفيد فى حالات ضغط الدم المرتفع ومنظف جيد للشرايين فيقاوم ترسب الدهون والفضلات وبذلك يحمى من الإصابة بتصلب الشرايين .

الينسون منظف جيد لصدرك :-

تحتوى بذور الينسون على مادتين كيماويتين هما كريوسول والفابنين وكلأهما يمتاز بمفعول قوى ومذيب للبلغم وبذلك فان تناول الينسون يفيد جيدا فى تخليص الممرات التنفسية من المخاط الزائد وبها ولذلك ينصح بشراب الينسون للذين يشكون من السعال المصحوب ببلغم أو الالتهاب الشعبى أو الربو أو التهاب الجيوب الأنفية .

كما ينصح بشراب الينسون بعد الأكل لأنه يساعد فى عمليه الهضم .

الريحان قاتل للطفيليات المعوية :-

أثبتت الدراسات أن زيت الريحان له مفعول قاتل للجراثيم أو الديدان الطفيلية التى تعيش بالأمعاء كما اتضح للعلماء أن الريحان يزيد من إنتاج الأجسام المضادة للعدوى بحوالى ٢٠٪ وهذا يفسر مفعوله القاتل للبكتيريا .

عرق السوس :-

يؤيد خبراء طب الأعشاب الاستخدام القديم لعرق السوس

كملطف للسعال وتدخل جذور العرقسوس ضمن العديد من أدوية السعال الشائعة فى أوربا لما له من فوائد عديدة .

* * * * * * * *

البصل خير علاج لكثير من الأمراض :-

أن البصل غذاء لحماية القلب ويحفظ سيوله الدم ويقاوم حدوث التجلطات ويقتل البكتريا ومن المتفق علميا أن تناول نصف بصله نيئة يوميا كفيل بتحقيق هذه الفوائد وأول من وصف البصل كمضاد حيوى العالم لويس باستير .

التفاح وأمراض الكبد :-

يساعد تناول التفاح الطازج بانتظام على تنشيط وظائف الكبد كما يمكن الاعتماد عليه كغذاء يومى أساسى لتنظيف الجسم .

البنجر :-

يساعد عصير البنجر على تنظيف الكبد وتنشيط وظائفه .

* * * * * * * *

كيف تجذبين زوجك

أن الزواج بمثابة كائن حى لا يبقى إلى بما يطرأ عليه من تجديد وسير الحياة الزوجية على وتيرة واحدة يجعلها تؤدى إلى الملل والطبائع السوية والفطر المستقيمة تحب الجمال فى كل شيء .

أن الله جميل يحب الجمال ويحب أن يرى اثر نعمته على عبده ويبغض البؤس والتبأؤس .

فالزوجة التى تجدد فى مظهرها دائما ليراها زوجها جميلة- متزينة- متعطرة وذلك بالطبع يجذب إليها الزوج ويبعد عن سواها ولذلك يجب على المرأة الذكية أن تواظب على نظافتها وجمالها لزوجها

فذلك ادعى لحب الزوج لزوجنه واظهر لمحاسن المرأة فيدخل الزوج على زوجته ليراها حسناء فاتنة إذا نظر إليها سرته فعلى المرأة أن تبذل فى ذلك أقصى جهد لكى تكون هى الوحيدة التى يحبها زوجها ولا يرى غيرها فعليها أن تحسن اختيار الملابس المناسبة لعمرها وأن تراعى الألوان التى يحبها زوجها لا الألوان التى تحبها أصدقائها ومن الزينة أيضا تصفيف الشَّعر وتجميله وإزالة الشَّعر الزائد والإعتناء بنظافة جسدها ورشاقته متجنبه السمنة والبدانة لأن رشاقة البدن جمال . وكذلك المرأة تحب أن ترى من الرجل ما يرى منها ويعجبها منه ما يعجبه منها .

أن يتزين كل من الزوجين للآخر من أهم الأمور فى سعادتهما الزوجية .

لا توجد أمراء دميمة وخبراء التجميل يؤكدون أنه ليس هناك امرأة غير جميلة ولكن هناك امرأة لا تعرف أن تظهر محاسن جمالها ولا تعرف إبراز جمالها وذلك الكلام أكيد وهام خاصة هذه الأيام التى تطورت فيها كل الأشياء ومنها أدوات ومستحضرات التجميل الخاصة بالسيدات فهى كثيرة ومتنوعة وهاهى الشركات الخاصة بإنتاج مستحضرات التجميل تتسابق لتقدم الأحسن وتقدم كل جديد .

****

الحناء اشهر مستحضرات التجميل فى العالم القديم :-

عرف الإنسان الحناء منذ اقدم العصور فى التزين وكانت أجدادنا القدامى يستخدمون الحناء فى الأغراض الذى تستخدم فيها اليوم فكانوا يستخدمون منها صبغه للشعر وتلوين أجزاء من الجسم واشهر مناسبة تستخدم فيها الحناء للتجميل هى الأفراح التى تقام بمناسبة زفاف عروسين حين تسمى الليلة التى تسبق ليله الزفاف (بليله الحناء) والحناء لها اسم علمى وهو (الأوزونيا) وهى مشهورة فى دول الهند وباكستان .

العلاج بالماء : كما ورد من جمعيه مكافحة الأمراض اليابانية :ـ

ونظرا لأهمية هذا الباب للجميع سوف نقوم بعرضه كالتالى :ـ

أصدرت جمعيه مكافحة الأمراض اليابانية القائمة التالية الخاصة بتجارب العلاج بالماء لعلاج الأمراض التالية :ـ

الصداع ـ ارتفاع ضغط الدم ـ التهاب المفاصل ـ الكساح ـ خفقان القلب ـ الصرع ـ البدانة .

السعال ـ الالتهاب الشعبى ـ ألازمه ـ الدرن

التهاب السحايا ـ وجميع الأمراض المرتبطة بالكبد والبول

الحموضة الزائدة ـ التهاب المعدة ـ الدوسنتاريا ـ الإمساك ـ السكر ـ البواسير

جميع الأمراض المرتبطة بالعيون :ـ

الدورة الشهرية الغير منتظمة للنساء (الطمث) ـ سرطان الرحم

جميع الأمراض المرتبطة بالأنف والإذن والحنجرة :ـ

طريقه العلاج كما أوردتها الجمعية :ـ

القيام من النوم مبكرا ثم تناول (٤) أكواب من الماء سعه الكوب الواحد (١٦٠) مليمتر :ـ

وذلك أول ما تفعله قبل غسل الفم والأسنان .

عدم تناول أى سوائل أو أى شيء صلب خلال فترة ٤٥ دقيقه من تناول الماء ماعدا غسل الفم والأسنان .

عدم تناول أى مأكولات خلال فترة ساعتين بعد تناول وجبات الإفطار أو الغذاء أو العشاء .

يمكن تناول أى طعام بعد مرور (٤٥) دقيقه بعد شرب الماء .

عدم أكل أى شىء بعد تناول وجبه العشاء والذهاب إلى النوم .

المرضى كبار السن الذين يجدون صعوبة فى البداية لتناول ٤ أكواب من الماء مرة واحدة يمكنهم اخذ العلاج بأخذ كميه من الماء ثم تزداد الكميه بالتدريج حتى تصل إلى الكميه المطلوبة كل صباح .

فترة العلاج :-

أثبتت التجارب فى الجمعية أن فترة العلاج المطلوبة كانت كالآتى:-

١) ارتفاع ضغط الدم	٣٠ يوما
٢) أمراض المعدة	١٠ أيام
٣) السكر	٣٠ يوما
٤) الإمساك	١٠ أيام
٥) السرطان	٦ اشهر
٦) الدرن	٣ شهور

الذين يعانون من التهاب المفاصل يمكنهم مداومة هذا العلاج لمدة أسبوع وذلك بشرب الكميه المقررة من الماء ثلاث مرات فى اليوم الواحد ثم بعد ذلك يتناولون الكميه المقررة من الماء مرة واحدة فى اليوم .

كما ذكر الجمعية أنه لا توجد أى آثار جانبيه لهذا العلاج وإنما فقط كثرة البول خلال الأيام الأولى لفترة العلاج المقررة لكل مرض .

والله هو الشافى والمعافى

اللهم اشفنا من جميع الأمراض والأوجاع يا الله .

المصادر والمراجع

١) أسرار المجربات الدهنية — أبى الفدا محمد عزت

٢) تذكرة داود — داود الأنطاكى

٣) الشفاء بالغذاء والنباتات — د/ محمد محمود عبد الله

٤) معجزات الشفاء — أبو الفدا محمد

٥) خلاصة الدواء — محمد محمود

٦) طبيبك معك — د/ صبرى القبانى

٧) الصلع وتساقط الشعر والحجاب د/ هانى وشاحى

٨) الغذاء لا الدواء — د/ صبرى القبانى

٩) أسرار العلاج بزيت الزيتون — د/ وفاء عبد العزيز

١٠) مجموعة من المجلات المصرية والعربية

١١) تقرير وارد من جمعية مكافحة الأمراض اليابانية

١٢) تقرير من المركز القومى للبحوث — د/ أسامة الشبراوى

د/ أيمن رجب

الفهــــــرس